ÖDV-NLP

NEWSLETTER

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Ausgabe 2 | Dezember 2020

WAS IST IN DIESER AUSGABE ALLES ZU ERWARTEN - SCHAU MAL REIN

INSPIRIERT ZUM LEBEN - DIE 8 SÄULEN DER RESILIENZ

AUF DER SUCHE NACH MIR - EINE REISE ZU MIR SELBST

DURCH SPORT ZU SINN?

SINN UND SINNLICHE ZUGÄNGE

REFERENTENSTECK-BRIEFE & WICHTELEIEN

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein Jahresrückblick ist heuer wohl eine besondere Herausforderung. Und es ist ziemlich klar, was von diesem Jahr im kollektiven Gedächtnis gespeichert wird. Ich kann nur hoffen, dass die Chance zu einem umfassenden Umdenken und Neuorientieren auf vielen Gebieten unseres Wirkens von möglichst vielen Entscheidungsträgern in Politik und Wirtschaft genutzt wird.

Was unseren schon wieder verschobenen NLP-Kongress betrifft, fühle ich mich wie im Film „Und täglich grüßt das Murmeltier". Und ich werde auch sicher nicht über einen möglichen neuen Termin schreiben, dabei höre ich schon das Sunny & Cher-Lied aus dem Radiowecker im Film.

Dankenswerterweise haben vier unserer Referentinnen und Referenten Kurzfassungen, Überblicke, Vorschauen ihrer geplanten Kongressbeiträge für diesen Newsletter zusammengestellt und geben uns damit, wenn auch keinen „Life"-Vortrag, doch wenigstens inspirierenden Lesestoff.

Die nahenden Feiertage werden für viele von uns wahrscheinlich noch ein wenig intimer und besinnlicher sein als gewöhnlich und so wünsche ich Euch allen – auch im Namen des Vorstandes – liebevolle Festtage im Kreis Eurer Lieben und ein erfolgreiches und vor allem gesundes Neues Ja(hr).

Euer

Günther Gold, Obmann des ÖDV-NLP

INSPIRIERT ZUM LEBEN - DIE ACHT SÄULEN DER RESILIENZ

Erfüllt leben – ein Traum vieler Menschen, und dennoch in der Umsetzung oft falsch verstanden oder schwer erreichbar!

Beitrag: Mag. Dr. Elisabeth Zechmeister

Was gehört zu einem erfüllten Leben? Heißt „erfüllt leben“ überall dabei zu sein, viel Erfolg und noch mehr Geld zu haben, oder in Social Media ganz vorne dabei zu sein, Tausende Follower zu haben, die fälschlicherweise als „Freunde“ bezeichnet werden?

KAMPF MIT SCHATTENSEITEN

Der moderne Mensch, der glaubt alle Möglichkeiten zu haben und in den vielen Angeboten beinahe erstickt, hat mit vielen Schattenseiten dieser Errungenschaften zu kämpfen – Stress durch ständige Erreichbarkeit, zu viele Termine, Unsicherheit, externe Bedrohungen, innere Zweifel und Konkurrenzkämpfe, mediale Überreizung, usw. Viele Menschen kommen kaum zur Ruhe. Und Ruhe ist das wonach sich die meisten Menschen sehnen.

RESILIENZ BRINGT VORSPRUNG?

Resilienz ist die notwendige Voraussetzung um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Resiliente Menschen haben einen echten Vorsprung im Leben, und zwar auf allen Ebenen!

Mit dem 8 Säulen Modell von SANARE sind Sie auf dem Weg zu RESILIENZ und WOHLBEFINDEN. Tun Sie sich selbst Gutes und checken Sie zuerst wo Ihre Stressbelastung am größten ist und wo Ihre Stärken und Ressourcen liegen.

GRATIS–RESILIENZ-CHECK

Schenken Sie sich 10 Minuten Zeit für sich. Mit 72 Fragen entdecken Sie die 8 Säulen Ihrer Resilienz. Erfahren Sie, was Sie in Zukunft innerlich stärker macht.

☞www.sanare-training.com

AUF DER SUCHE NACH MIR

Eine Reise zu mir SELBST - wie Lebenssinn, Lebensauftrag und Erfüllungsumsetzung auf dem Weg gefunden werden.

Beitrag: Irene Itene, MSc

Wir leben gerade in einer sehr dynamischen Zeit. Vermeintliche Sicherheiten im Außen beginnen zu bröckeln. Das gewohnte Leben ist für viele von uns Vergangenheit. Veränderung, Transformation und Wandel bahnen sich unbeirrbar ihren Weg.

Und während das Alte viel Lärm beim Sterben macht und wild um sich schlägt, ist das Neue schon spürbar, hörbar und für die eine und den anderen unter uns schon sichtbar.

WER IST VERANTWORTLICH?

Da tut sich die Frage auf, wer trägt die Verantwortung für diese Veränderung? Worauf ist sie die Antwort für den in vielen Bereichen so not-wendigen Wandel? Wer hat diesen geschaffen, ihn herbeigesehnt? Und wie kann man diese stürmischen Zeiten am besten meistern? Was hilft mir dabei, in meiner Mitte zu ruhen und voller Vertrauen in die Zukunft zu blicken? Mahatma Gandhi hat es sehr treffend in Worte gekleidet:
„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünscht für diese Welt!“

HABEN DIE DREI DIE LÖSUNG?

Und ich darf hier drei steirische erfolgreiche und innovative Unternehmer zitieren.

Sie haben Ende August 2020 „Eine neue Wirtschaft* – Zurück zum Sinn“ herausgebracht.

» *Fangen wir also bei uns selbst an. Große Veränderungen können nur aus dem Inneren einer Gesellschaft entstehen. Und Gesellschaften bestehen aus Individuen. Sich selbst zu verändern, ist nicht nur einfacher als gleich eine ganze Gesellschaft zu verändern. Es wirkt auch erfüllend.*

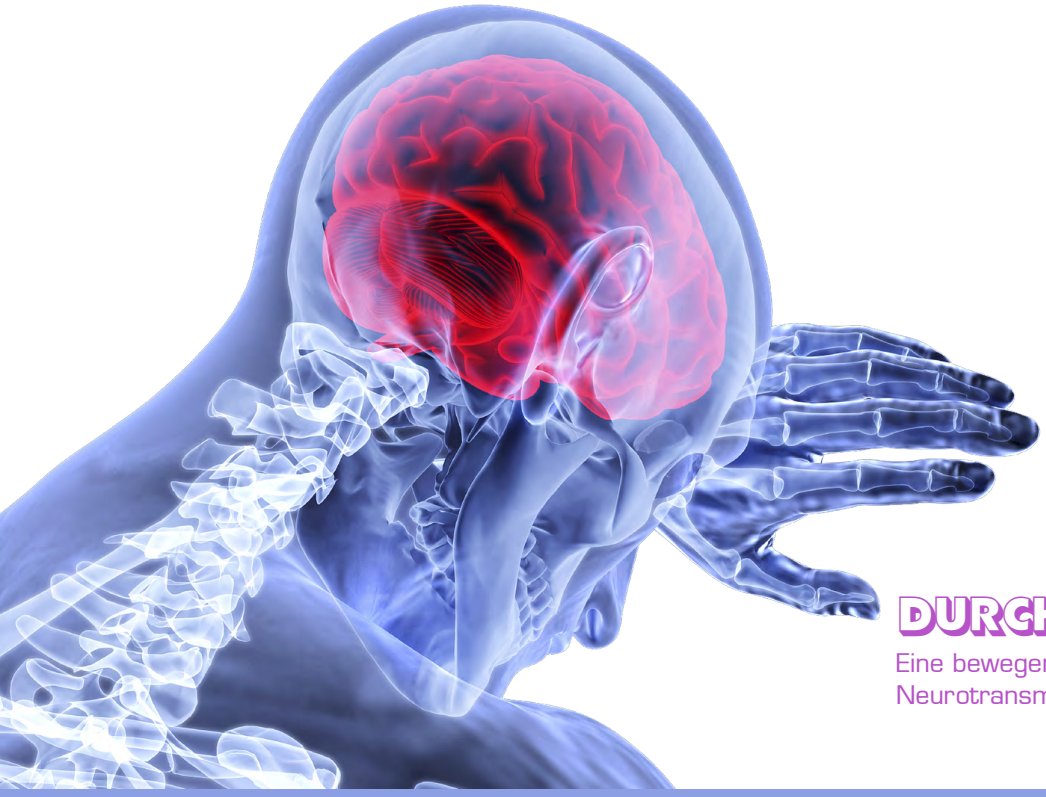
Stellen wir uns dazu drei Fragen:
Was ist der Sinn meines Lebens?
Was empfinde ich als meinen inneren Auftrag?
Wie kann ich ihn erfüllen?

Wer diese Fragen für sich beantwortet und dementsprechend handelt, beeinflusst ganz automatisch andere Menschen in seiner Umgebung. Verändern wir uns und unsere Arbeitsweise, wird sich die Wirtschaft mit uns ändern. Und mit der Wirtschaft die Welt. Unsere Sinnsuche beeinflusst alle um uns herum.«

Darin sind sich die drei Autoren Johannes Gutmann, Robert Rogner und Josef Zotter einig.

Und was hat das jetzt mit NLP, mit der Frage nach dem Sinn und mit der Reise zu sich selbst zu tun?

Einer Reise in das Land, das deinen Namen trägt. Irgendetwas in dir treibt dich an, lässt dir keine Ruhe. Und plötzlich bist du angekommen – am Beginn deiner Reise der unendlichen Möglichkeiten. Stell dir vor, es gibt den Ort deines inneren Friedens und du machst dich auf den Weg dorthin. Es sind nicht nur deine Beine, die dich tragen. Es ist deine Seele auf der Suche. Und du folgst ihrem Ruf, deinem inneren Kompass. Du weißt noch nicht genau, was auf dich zukommt. Aber irgendwie fühlt es sich richtig für dich an. Und es ist dein Gehirn, das dich weiter bringen kann, als du jemals zu Fuss gehen könntest. Und stell dir vor, du reist leicht. Ohne Gepäck. Denn dein Gepäck, das brauchst du nicht mehr. Du weißt, alles, was du brauchst, hast du in dir. Wir geben dir nur etwas Proviant mit. Geistige Nahrung, die du dir auswählst, ganz nach deinen Bedürfnissen. Auf den verschiedenen Stationen deiner Reise. Du beginnst zu begreifen, was für eine magische Schatztruhe sich dir dabei öffnet. Eine Schatztruhe, die dein Gehirn in den Zustand höchster Leistungsfähigkeit versetzen wird. Eine Schatztruhe, die dich in den kommenden Wochen über alle dir bekannten Grenzen und noch weiter führen wird. In ein Land, das deinen Namen trägt.
Machen wir uns gemeinsam auf den Weg.



DURCH SPORT ZU SINN?

Eine bewegende Rückschau auf die WorkShop-Reise mit Neurotransmittern und Co, die nie stattgefunden hat!

Beitrag: Thomas Jaklitsch, MA

Glaube keinem Trainer der dir sagt, du wirst gestärkt aus der Krise heraustreten. Das würde nur funktionieren, wenn du vorher nicht 100% deiner „Power“ und deines Know Hows abrufen konntest. Eine Krise verstärkt und trennt, ist wie ein Brennglas, bündelt scheinbar Gutes wie Schlechtes. Gerade deswegen, ist es das Wesen von gelingendem Umgang mit der Krise, zu lernen, wie unser Gehirn damit unser Wohlbefinden steuern kann.

Die Kraft der Krise, oder wie wir, gerade weil es kriselt unser Gehirn gezielt entwickeln können und die Neuroplastizität uns damit Gutes tut, wäre im Workshop beim Kongress der Input gewesen! Neurobiologe Niels Bierbaumer kennt aus seiner Wissenschaftsdisziplin Antworten um bis ins hohe Alter mögliche Neuroplastizität, also der Gehirnveränderung,- konkreter der Zellerneuerung und des Zellwachstums,- den Kreislauf der Neuroplastizität aktiv zu halten.

Wenn man weiß, dass das Gehirn letztlich nur der Spiegel seiner Umwelt ist und das Gehirn eigentlich „richtungslos ist und erst später, im Laufe eines fortwährenden Lern- und Gedächtnisprozesses, eine Richtung erhält.“ (Bierbaumer Niels; Dein Gehirn weiss mehr, als du denkst, 2015, S. 50) Dann kann man erst die Bedeutsamkeit einschätzen, die unterschiedlicher Umweltreize die in einem Gehirn assoziative Verbindungen prägen, wirken. Gerade deswegen gilt es bewusst diesen externen Einfluss, vom Medienkonsum bis hin zu positiven Menschen zu steuern, denn FOKUS ist Macht!

MACH(T) MIT FOKUS

Worauf du den Fokus richtest, das wird sich in deinem Leben verstärken! Ebenso ist das kognitive „Reiben“ an anderen Menschen, die reale und virtuelle Kommunikation mit Menschen richtungsgebend. Frei nach Jim Rohn formuliert: Wir werden der Durchschnitt aus den 5 Menschen mit denen wir uns ständig umgeben. Dein menschliches Netzwerk bestimmt in vielen Bereichen deine Gedanken, deine Stereotypen.

DU WIRST, MIT WEM DU DICH UMGIBST...

Also wähle gut, wer auf dich abfärben soll und ruf diese Menschen einfach mal wieder an! Gib deinem Hirn Richtung! Und beginne wieder die richtigen Fragen zu stellen! Fokussierst du dich auf die Dinge die du steuern kannst, oder auf die Dinge die nicht du kontrollieren kannst? Kontrollieren kannst du nur deine eigene Aktivität! Fang also damit an, was du steuern kannst! Worauf fokussierst du dich?

ALS-OB-RAHMEN HILFT IMMER?

Also wenn wir so tun als ob, die Paradedisziplin im NLP: Wie wohl würdest du dich fühlen können, wenn du jetzt mit Menschen sprichst die dich inspirieren und dich zum Strahlen bringen? Welche Stabilität kannst du empfinden, wenn du die Dinge anpackst die du sicher beeinflussen und steuern kannst?

DER BAUMARKT WEISS, WIE´S FUNKTIONIERT - PROJEKT LEBEN 2.0

Bitte fang wieder an und starte nach dem Baumarktmotto dein Projekt Leben Wohlfühlen 2.0! Denn alles ist ein Projekt. Ziel ist es dich jeden Tag wohl und großartig zu fühlen. Falls noch nicht, hast du dein Projekt noch nicht angefangen oder zu früh aufgehört! Bis zur realen Neurotransmitter-Reise beim Kongress, gibt es Reiseliteratur dazu...

...und hier geht es zur Reiseliteratur...
www.sportcoaching.net

SINN UND SINNLICHE ZUGÄNGE

Methoden und Werkzeuge, um Sinn zu ergründen und sinnliche Zugänge nutzbar zu machen, gibt es im NLP viele. Im Folgenden sollen davon einige vorgestellt werden.

Beitrag: Dipl.-Wirt.-Ing. (FH) Klaus Leitner

Der Begriff Sinn kann unterschiedlich interpretiert werden. Einerseits als „was macht für mich Sinn“, was hat für mich Bedeutung, was ist mir wichtig. Andererseits im Sinne unserer Sinne, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir sie aufnehmen.

Bei der Klärung der Frage, was für uns sinnvoll ist, ist die NLP-Grundannahme „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“, sehr hilfreich.

DIESE VERFLIXTEN LANDKARTEN...

Gerade für NLP-Einsteigende ist diese Annahme oft nicht leicht verständlich. Dazu ein konkretes Beispiel. Stellen Sie sich zwei Personen vor, die sich ein Auto kaufen wollen. Eine Person will sich ein Elektroauto anschaffen und ist von dieser Technologie überzeugt. Die andere Person ist sich bezüglich der neuen Technologie unsicher und will sich ein Auto mit Verbrennungsmotor anschaffen. Beiden sind unterschiedliche Kriterien wichtig und beide haben unterschiedliche Erfahrungen dazu.

Die Gedanken zu dem, was einem wichtig ist, was man dazu glaubt, was man dazu erfahren und erlebt hat, kann zusammenfassend als Gedankenmodell zu diesem Thema bezeichnen. Neben diesen beiden Gedankenmodellen oder auch „Landkarten“ gibt es noch viele weitere mögliche Gedankenmodelle. Diese Gedankenmodelle sind jeweils Teilausschnitte des gesamten Gebietes.

LOGISCH UNLOGISCH

Das NLP-Modell der Logischen Ebenen bietet viele Möglichkeiten zur Abklärung, ob ein Gedankenmodell in sich schlüssig ist. Unsere Umwelt nehmen wir mit unseren Sinnen wahr. Diese Sinneseindrücke werden im Gehirn abgelegt. Wenn wir extern oder intern kommunizieren, rufen wir die bei uns dazu gespeicherten Sinneseindrücke auf. Denken Sie dazu beispielsweise an das Wort Sonne – was kommen für Gedanken, spüren oder fühlen Sie etwas, sehen Sie vielleicht ein Bild? Anhand dieser einfachen Übung kann man den Zusammenhang von Emotionen mit interner und externer Kommunikation sehr schön zeigen.

Diese Übung zeigt auch, wie Sprache funktioniert. Ein gesprochenes Wort ist mit, von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Sinneseindrücken verknüpft. Wir sprechen auch davon, dass Sprache geankert ist. Das Ankern ist eine Grundfunktionalität unseres Gehirnes. Dies können wir beispielsweise dazu nützen, um uns in anspruchsvollen oder schwierigen Situationen in einen guten Zustand zu bringen.

INFORMATIONSDETAILS, DIE ES AUSMACHEN

Eine wesentliche Errungenschaft von NLP sind Submodalitäten. Dabei handelt es sich um Informationsdetails zu erinnerten, erlebten oder erdachten Erlebnissen, Situationen oder Personen. Stellen Sie sich vor, sie gehen in einen Supermarkt und sehen eine Person, der sie nicht begegnen wollen. Wahrscheinlich werden sie augenblicklich reagieren und sich wegwenden. Unser sofort verfügbares Gefühl steckt nun nicht in der Person selbst, sondern in der Form, wie wir diese Person abgespeichert haben, in Größe, Distanz, Farbe etc. Die sehr wirkungsvolle Arbeit mit Submodalitäten findet in vielen Formaten Anwendung, wie beispielsweise beim Sozialen Panorama.

NLP bietet eine Fülle an Möglichkeiten, um abzuklären, ob für uns etwas Sinn macht. Zudem bietet es viele Zugänge zu unseren Emotionen und einen besseren Umgang damit.

KURZSTECKBRIEFE

MAG. DR. ELISABETH ZECHMEISTER

Die Referentin ist Psychologin, Pädagogin, Psychotherapeutin, Stressmanagementtrainerin und Buchautorin. Sie lehrte an der PH Burgenland und als Lehrbeauftragte der US-Universität St. Lawrence, New York State.

Heute arbeitet sie als Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Resilienz, Persönlichkeits- und Teamentwicklung in der Wirtschaft und im Bildungsbereich.

Gemeinsam mit Mag. Walter Buchinger entwickelte sie die Resilienzmethode SANARE.

IRENE ITENE, MSC

Die Referentin ist Ausbildungsleiterin für psychosoziale Beratung (Lebens- und Sozialberater*in), Master of Science in psychosozialer Beratung, Autorin, NLP-Lehrtrainerin, NLP Coach, Supervisorin, Beraterin.

Als Lebensaufgabe zählt für sie Mensch sein. Weitere Lebensaufgaben: Coach & Trainerin andere Menschen auf ihrem individuellen Weg begleiten, spirituelle Intelligenz im Kontext Wirtschaft fördern, Unternehmerin, Visionärin, Change Management Expertin, Yogalehrerin, glückliche Mutter & Oma von vier Kindern & drei Enkelkindern.

THOMAS JAKLITSCH, MA

Der Referent ist NLP Lehrcoach-Trainer, Master Social Science, Diplomsozialarbeiter, LSB, Supervisor (OEVS), Mediator, Unternehmensberater, Buchautor.

Der Zufall ist planbar! Ziele, Visionen, Grenzverschiebung, Innovation, und die 6 Sinne!
Das beschreibt den Coach und Buchautor Thomas Jaklitsch! Und seine ewige Frage: Wer steuert ihren Bus zum Erfolg? 10 Jahre begleitet er den Extremradsportler Christoph Strasser und half ihm auch zu seinen Erfolgen.
Das Race Across America,- 5.000 Kilometer nonstop quer mit Rad durch die USA, eine mentale und körperliche Grenzerfahrung. Daraus entwickelt - Praxiserprobte Erfolgsstrategien!

DIPL.-WIRT.-ING. (FH) KLAUS LEITNER

Der Referent ist langjährig als Marketingleiter und Pressesprecher tätig, Diplomierter Lebens- und Sozialberater, NLP-Lehrtrainer (ÖDV-NLP), NLP-Coach, Systemischer Bildungsmanager (Uni Graz).

Seine Leidenschaft ist es, mitzuentwickeln.
Er will das mitgeben, was er an Erfahrungen gesammelt und an Wissen angeeignet hat.

Klar verständlich, nachvollziehbar und umsetzbar Wissen aufzubereiten, das ist sein Unterrichtsgeheimnis. Und das Ganze mit möglichst vielen Übungen persönlich erlebbar zu gestalten.

Unser NLP-Kongress ist Corona-bedingt leider ins Wasser gefallen. Unsere Referentinnen und Referenten stellen daher ihre Beiträge in kurzen Zusammenfassungen hier zur Verfügung. Darüberhinaus freuen wir uns alle, wenn der nächste Anlauf zum Kongress klappt, in welcher Form auch immer... ob Online-Kongress, Webinar, oder anders... wie sagen die Österreicherinnen und Österreicher: Schau ma´ mal!

FROHE WEIHNACHTEN

UND EIN GESUNDES, ERFOLGREICHES UND STARKES

JAHR 2021 WÜNSCHT EUCH DAS GESAMTE

ÖDVNLP-TEAM!

Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit,
und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.

Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
daß die kleinste Welt die größte ist.

Joachim Ringelnatz (1883-1934)

OMG!

IMPRESSUM
Herausgeber, Druck und Verlag:
ÖDV-NLP
Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren.

Hauptgeschäftsstelle:
Kapellenweg 12 | A-1220 Wien
Tel: +43 676 72 57 364
E-Mail: office@oedv-nlp.at

Redaktion:
Hermine Stäcker
Redaktionelle Mitarbeit:
Waltraud Strommer, Alexander Seidl, Günther Gold, Dr. Elisabeth Zechmeister, Irene Itene, Klaus Leitner, Thomas Jaklitsch
Realisierung: online.
Fotos: Visibel-Georg Zenner, pixabay - Please don´t sell My Artwork AS IS, Susanne Jutzeler suju-foto, Alexander Lesnitzky, anncapictures, Pete Linforth, greg Montani, VSRao

Der ÖDV-NLP wurde 1994 gegründet. Sinn und Zweck des ÖDV-NLP ist es, ein Netzwerk zu sein, um Forschung und Zusammenarbeit im Bereich des NLP zu fördern und Qualitätssicherung, Standards, Richtlinien und Inhalte für NLP-Ausbildungen zu setzen.
Zudem soll NLP noch stärker als Bildungs- und Kommunikationsmodell etabliert werden, das sich mit allen Aspekten des themen- und anwendungsbezogenen Lernens befasst. Der ÖDV-NLP organisiert und veranstaltet für Mitglieder und InteressentInnen Kongresse und betreibt Öffentlichkeitsarbeit, um NLP in Österreich zu stärken.

Weitere Informationen unter:
www.oedv-nlp.at